

# Händlerrezept:

Die geselligste Art, köstlichen Bio-Käse zu genießen, ist Raclette. Cordula Fichter und Peter Weiberg aus Bielefeld haben vier leckere Variationen des traditionellen Gerichtes aus der Westschweiz ausgewählt.

## Raclette-Variationen (für 4 Personen)

### Normannische Art

600 g Apfelspalten, fein geschnitten  
etwas Honig  
250 g aromatischer Weichkäse, z.B.  
Le Vacherin von der ÖMA/Bio-Käserei  
Zurwies

#### Zubereitung:

(1) Die Apfelspalten mit etwas Honig in die Raclette-Pfännchen geben.  
(2) Mit dem in Scheiben geschnittenen Weichkäse überbacken.

*Pro Portion: kj: 1195, kcal: 286, E: 13 g,  
F: 16,5 g, KH: 21 g, Ba: 3 g, Chol: 45 mg  
(Nährwerte/Käse für Camembert Rahmstufe)*

### Ardenner Art

#### Zutaten für 4 Portionen:

geräuchertes Filet von 2 Forellen  
200 g mittelalter »Ardenner«  
aus Belgien oder ÖMA-Raclette  
aus dem Allgäu  
etwas Zimt oder Curry

#### Zubereitung:

(1) Forellenfilet in Stücke schneiden und in die Raclette-Pfännchen geben. Nach Geschmack mit einem Hauch Zimt oder Curry würzen. (2) Den Käse in Scheiben schneiden, darüber legen und überbacken.

*Pro Portion: kj: 1262, kcal: 302, E: 34,5 g,  
F: 18 g, KH: 0 g, Ba: 0 g, Chol: 88,5 mg  
(Nährwerte/Käse für Käse Vollfettstufe)*

#### Vorbereitungszeit pro Rezept:

ca. 10 Min.

### Schwäbische Art:

100 g klein gewürfelte Zwiebeln  
50 g durchwachsener Speck oder  
Schinkenspeck in dünnen Scheiben  
1 EL Bratöl  
400 g frische Champignons  
250 g würziger Käse, z.B.  
Schwäbischer Winzerkäse von  
der Dorfkäserei Geifertshofen oder  
Schweizer Albikoner von ÖMA

#### Zubereitung:

(1) Die Zwiebeln mit Speck in Öl anbraten. (2) Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Alles in die Raclette-Pfännchen geben und mit dem Käse überbacken.

*Pro Portion ca: kj: 1129, kcal: 270, E: 21 g,  
F: 20 g, KH: 2 g, Ba: 2,5, Chol: 59 mg  
(Nährwerte für Käse über 40 % Fett)*

### Corrèzer Art

800 g Rote Bete  
40 g Haselnüsse, gehackt  
250 g Ziegen-Schimmelrolle,  
in Scheiben geschnitten,  
z.B. von Loverendale oder  
Heide-Ziegen-Rolle von ÖMA  
einige Zweige frischer  
Thymian

#### Zubereitung:

(1) Rote Bete waschen, putzen, in Stifte schneiden und kurz blanchieren. Mit den Haselnüssen und einer Scheibe Ziegenrolle in die Raclette-Pfännchen geben, mit Thymian-Zweig oder mit abgezupften Blättchen belegen und überbacken.

*Pro Portion ca: kj: 1333, kcal: 319, E: 17 g,  
F: 20 g, KH: 18 g, Ba: 6 g, Chol: 34 mg*

#### Vorbereitungszeit pro Rezept:

ca. 20 Min. Die Pfännchen brauchen unter dem Raclette ca. 5–7 Min.

